



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Umgang mit dem „Kopfkino“ – Schluss mit dem Grübeln

Produktnummer
2024-41093K

Termin
30. September 2024
09:00 bis 16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
307,00 € (inkl. Seminarunterlagen
und Mittagessen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

- Wie Sie das „Kopfkino“ abschalten können, vor allen Dingen nachts
- Wie sich die Kraft der Gedanken positiv für Ihre Gesundheit und Ihre Ziele nutzen lässt
- Wie Sie tagsüber Regisseur Ihres Kopfkinos werden, sich besser konzentrieren und mehr Gelassenheit gewinnen können
- Analyse und Finden von Lösungen bei Problemen
- Veränderung des Blickwinkels bei herausfordernden Lebensereignissen
- Erkennen und Ändern von gewohnten Denkmustern, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen

Dozent:innen

Juliane Klein

Gepr. Präventologin, Burnout-Beraterin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), Ernährungsberaterin, Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz

Zielgruppe

Alle Personen, die erfahren möchten, wie sie ihre Ressourcen stärken und damit ihre Leistungs- und Lebensqualität steigern können

Ort

Studienhaus
Kaiserallee 12e
76133 Karlsruhe

[Google Maps](#)

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
0721 98550-17
Stephanie.Krenze@vwa-baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721 98550-17
Stephanie.Krenze@vwa-baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)